**План-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике, спорт лиц с ПОДА**

**Для группы ССМ-2 (СС)**

**ГБУ СШ «Лидер»**

**период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 день** |  |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприседы руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Прыжки вверх из исходного положения упор присев; * Из упора лежа на полу сгибания и разгибания рук; * Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища; * Упр-е «скалолаз». И.П. Упор лежа, левое колено подтягивается к правому локтю, затем правое колено - к левому локтю.     ***Ходьба*** | **10 раз**  **15 раз**  **30 раз**  **30 раз**  **1 мин** | При приседе колени не выходят за носки, отталкиваться всей стопой.  Ровное положение туловища, одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается. При необходимости выполнять с колен.  Ноги согнуты в коленях. Локти смотрят в сторону, не сводить вместе. При необходимости зацепиться ногами для более стабильного положения.  Сохранять ровное положение туловища (одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается) при соединении колена с локтем. 1 раз = каждое колено коснулось противоположного локтя.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклоны в сторону сидя ноги врозь * Наклоны вперёд к прямым ногам сидя | **По 20 раз в каждую сторону** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **2 день** |  |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприсяде руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Выпад вперед; * Обратные отжимания; * Упр-е «Цифры»; * Упр-е «Джампинг Джек».     ***Ходьба*** | **20 раз**  **25 раз**  **30 счетов**  **100 раз**  **1 мин** | Поочередно 1 раз левой, 1 раз правой ногой. 1 раз + 1 выпад правой, 1 выпад левой. Колено впередистоящей ноги не выходит за носок. Колено сзади стоящей ноги опускается ровно вниз.  Отжимания от стула или скамейки (твердой поверхности). Ноги не ставить очень далеко или очень близко. Локти сохраняют ровное положение, не расходятся наружу.  И.П. – лежа на спине, руки под поясницей. Ноги не опускать на пол. Представить, как ногами вы изображаете цифры от 1 до 30.  И.П. – основная стойка. Выполнить хлопок руками над головой, прыгнув в широкую стойку, затем прыжком вернуться в ип. 1 раз = прыжок из ип в широкую стойку с хлопком и прыжок обратно в И.П.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Лежа на животе руки в стороны скручивание – левая нога к правой руке и наоборот. * Упр-е «Плуг» | **По 20 раз в каждую сторону**  **1 мин**  **1 мин** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах.  Руки лежат на полу неподвижно, не смещаются вниз к ногам.  Лежа на спине, страхуя себя руками под поясницей, закинуть ноги за голову, по возможности выпрямить ноги. Смотреть вперед, повороты головы в этом положении запрещены. |
|  | **3 день** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприсяде руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Зашагивания на стул; * Упр-е «Руки-плечи»; * Лежа на спине ноги вверх – коснуться руками носков»; * Бег на месте с высоким подниманием бедра».     ***Ходьба*** | **1 мин**  **20 раз**  **40 раз**  **30 сек**  **1 мин** | Зашагивания только на жесткую поверхность. Поочередно левой-правой ногой.  И.П. – упор лежа, левая рука касается правого плеча и наоборот. 1 раз = касание левого и правого плеча. Поясницу не прогибать.  Не напрягать мышцы шеи, не тянуться головой вперед. При подъеме наверх лопатки не касаются пола.  Колени касаются выставленных вперед ладоней.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклон у стены | **По 20 раз в каждую сторону**  **1 мин** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах.  Подойти к стене на расстояние вытянутых рук, ноги на ширине плеч, опустить корпус вниз (провалиться между рук). Шея расслаблена. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Прыжки вверх из исходного положения упор присев; * Из упора лежа на полу сгибания и разгибания рук; * Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища; * Упр-е «скалолаз». И.П. Упор лежа, левое колено подтягивается к правому локтю, затем правое колено - к левому локтю.     ***Ходьба*** | **10 раз**  **15 раз**  **30 раз**  **30 раз**  **1 мин** | При приседе колени не выходят за носки, отталкиваться всей стопой.  Ровное положение туловища, одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается. При необходимости выполнять с колен.  Ноги согнуты в коленях. Локти смотрят в сторону, не сводить вместе. При необходимости зацепиться ногами для более стабильного положения.  Сохранять ровное положение туловища (одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается) при соединении колена с локтем. 1 раз = каждое колено коснулось противоположного локтя.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклоны в сторону сидя ноги врозь * Наклоны вперёд к прямым ногам сидя | **По 20 раз в каждую сторону** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **4 день** |  |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприседы руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Прыжки вверх из исходного положения упор присев; * Из упора лежа на полу сгибания и разгибания рук; * Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища; * Упр-е «скалолаз». И.П. Упор лежа, левое колено подтягивается к правому локтю, затем правое колено - к левому локтю.     ***Ходьба*** | **10 раз**  **15 раз**  **30 раз**  **30 раз**  **1 мин** | При приседе колени не выходят за носки, отталкиваться всей стопой.  Ровное положение туловища, одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается. При необходимости выполнять с колен.  Ноги согнуты в коленях. Локти смотрят в сторону, не сводить вместе. При необходимости зацепиться ногами для более стабильного положения.  Сохранять ровное положение туловища (одна прямая от пяток до затылка, поясница не прогибается) при соединении колена с локтем. 1 раз = каждое колено коснулось противоположного локтя.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклоны в сторону сидя ноги врозь * Наклоны вперёд к прямым ногам сидя | **По 20 раз в каждую сторону** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5 день** |  |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприседы руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Выпад вперед; * Обратные отжимания; * Упр-е «Цифры»; * Упр-е «Джампинг Джек».     ***Ходьба*** | **20 раз**  **25 раз**  **30 счетов**  **100 раз**  **1 мин** | Поочередно 1 раз левой, 1 раз правой ногой. 1 раз + 1 выпад правой, 1 выпад левой. Колено впередистоящей ноги не выходит за носок. Колено сзади стоящей ноги опускается ровно вниз.  Отжимания от стула или скамейки (твердой поверхности). Ноги не ставить очень далеко или очень близко. Локти сохраняют ровное положение, не расходятся наружу.  И.П. – лежа на спине, руки под поясницей. Ноги не опускать на пол. Представить, как ногами вы изображаете цифры от 1 до 30.  И.П. – основная стойка. Выполнить хлопок руками над головой, прыгнув в широкую стойку, затем прыжком вернуться в ип. 1 раз = прыжок из ип в широкую стойку с хлопком и прыжок обратно в И.П.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклоны в сторону сидя ноги врозь * Наклоны вперёд к прямым ногам сидя | **По 20 раз в каждую сторону** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **6 день** |  |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1. Разминка:**   * Ходьба на носках руки вверх * Ходьба на пятках руки на поясе * Ходьба на: - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы * Ходьба в полуприседы руки на поясе   Разминка на месте:   * Наклоны и повороты головы * Вращения в плечевом поясе * Наклоны и повороты туловища влево и вправо * Вращения в тазобедренных суставах * Вращения в коленных суставах * Наклоны к ногам ноги врозь * Вращения в голеностопных суставах | Каждое упр-е по 3 раза  По 10 раз в каждую сторону | Выполнять по периметру помещения, в котором будет проходить занятие.  1 длина помещения = 1 раз  Выполнять разминку до полного ощущения комфорта при выполнении упражнения. |
| **2.** **Специальные беговые упр-я:**   * бег с высоким подниманием бедра; * бег с захлестыванием голени назад; * «ножницы» | Каждое упр-е по 3 раза | Корпус  наклонен слегка, поднимая бедро-носок  вниз |
| **3. Круговая тренировка: 5 кругов, отдых между кругами – 1 минута.**   * Зашагивания на стул; * Упр-е «Руки-плечи»; * Лежа на спине ноги вверх – коснуться руками носков»; * Бег на месте с высоким подниманием бедра».     ***Ходьба*** | **1 мин**  **20 раз**  **40 раз**  **30 сек**  **1 мин** | Зашагивания только на жесткую поверхность. Поочередно левой-правой ногой.  И.П. – упор лежа, левая рука касается правого плеча и наоборот. 1 раз = касание левого и правого плеча. Поясницу не прогибать.  Не напрягать мышцы шеи, не тянуться головой вперед. При подъеме наверх лопатки не касаются пола.  Колени касаются выставленных вперед ладоней.  Снижение уровня ЧСС – ходьба после нагрузки. Не останавливаться резко после завершения всех кругов. |
| **4. Заключительная часть:**  **Растяжка:**   * Наклоны вперед сидя ноги врозь * Наклоны в сторону сидя ноги врозь * Наклоны вперёд к прямым ногам сидя | **По 20 раз в каждую сторону** | Сохранять выпрямленное положение грудного отдела при наклонах. |

|  |
| --- |
| **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** |